発行：第一地区町会連合会　　編集：総務部 広報委員会

第一地区地域だより

平成２７年
９月１日発行
第１４号

町会連合会からのお知らせ

下期地区防災活動は、避難所開設・運営に取り組みます。
地区の皆様のご理解とご協力を！

1．地区避難所：Mウイング、駅前会館

2．Mウイング避難所運営委員会を設置し、現状認識と課題解決を加速
①委員会メンバー：市危機管理部、Mウイング中央公民館、関係地区・町会防災責任者（第一、中央、田川）
②避難所運営の諸課題を、避難所開設前（避難所利用計画策定）と避難所開設後（日々の具体的な運営推進）に層別・協議・方向付け

3．Mウイング避難所の使い勝手理解のため、事前体験訓練を実施
①第一地区：高層ビル・階層 ⇔ 他地区：体育館・平地
Mウイングは３Ｆ以上が避難所となり、災害停電時には階段の登り降りは避けられない。

②第一回入居体験訓練：どなたでも参加してください！
- 平成 27 年９月 27 日（日）、10：00～11：30、Mウイング１Ｆ集合
- Mウイングの階段を実際に登り入居（１Ｆ→３～６Ｆ）
- それぞれの方の所要時間を計測
- 終了後、体験訓練実感のヒヤリング会を実施

９月６日（日）松本市総合防災訓練　実施のお知らせ

1　総合防災訓練　　午前９時～１１時　　会場　明善小学校・明善中学校・内田体育館
2　緊急放送訓練　　午前８時頃、市内全域で防災行政無線から最大音量による緊急地震速報が流れます。みなさんのご理解とご協力をお願いします。
3　医療救護所訓練　午前９時３０分～１１時　　会場　Mウイング２Ｆ踊り場

第一地区　敬老祝賀会　開催します

９月１０日（木）１０：３０～　Mウイング６Ｆホール
詳しくは、町会長さんから配付されるチラシをご覧ください。お待ちしております。

国勢調査のお知らせ

今年は５年に１度の国勢調査の年です。９月上旬から調査員が伺います。詳しくは調査表に同封のご案内をご覧ください。みなさまのご理解・ご協力をお願いいたします。

今月のふれあい健康教室 お当番（敬称略）

町　会　長　羽山義輝 浅田州宏 伊東祐次郎 横沢徳人
民 生 委 員　鹿川照子
日　　　赤　窪田好子 田内まゆみ
健康づくり　宮重まり子 太田ますみ
８日（火）午後１時です。よろしくお願いします。

９月の公民館・福祉ひろば講座　お気軽にご参加ください。

健康づくり

わかわか健康教室

福祉ひろば企画委員会主催

「楽しいレクリエーションで若がえり」

日時　９月１日(火)１３：３０から
講師　レクリエーション協会　大月一夫さん
持ち物　なし
※事前の申込みは不要です

「体力づくり講座　全４回　第１回目」

日時　１０月６日(火)１３：３０から
講師　市健康づくり課職員ほか
持ち物　動きやすい服装、タオル
※２８日(月)までにひろばへ申込みください

場所　Mウイング４階　福祉ひろば　　参加費　無料

お出かけひろば

福祉ひろば企画委員会主催

「みんなでウォーキング」

行き先：松本城周辺と天守閣

日時　９月４日(金)　９：００集合
集合場所　Mウイング１階エントランス
持ち物　歩きやすい靴　飲み物
※事前の申込みは不要です

「みんなでマレットゴルフ」

行き先：秋を見つけにアルプス公園へ

日時　１０月２日(金)　９：００集合
集合場所　Mウイング１階エントランス
持ち物　スティック、ボール等
※２５日(金)までにひろばへ申込みください

雨天の場合は、ひろば内でスカットボール、ダーツなどで楽しみましょう　参加費　無料

ふれあい健康教室

福祉ひろば企画委員会主催

健康づくり推進員　提供　「　歯の健康教室　」

～おいしく食事をするために歯の健康について考えましょう～

日時　９月８日（火）１３：３０から　講師　横山猛嗣さん（歯科医）、米山恵さん（歯科衛生士）
場所　Mウイング４階　福祉ひろば　持ち物　なし　参加費　無料　※事前の申込みは不要です

初めての方大歓迎です。楽しいゲームや歌、ストレッチ体操のほか、保健師による血圧測定や健康相談もできます。お散歩がてら、気楽にお出かけください。

のびのび健康体操

公民館・福祉ひろば企画委員会共催

「体ほぐしと家庭でもできる簡単な体操」

講師　荒井真理さん（健康運動指導士）

運動初めての方、お待ちしております。

日時　９月１５日（火)１３：３０から
場所　Mウイング４階　福祉ひろば
持ち物　タオル、飲み物
参加費　無料　※事前の申込みは不要です

趣味・生きがい・仲間づくり

公民館館報委員会主催

デジカメ講座

「カメラの操作方法」

お持ちのカメラの使い方
説明書を見ながら学んでみましょう。

日　時　９月４日(金)１３：３０から
場　所　Mウイング４－３会議室
講　師　宮島幹治さん(Do Photo 松本)
持ち物　デジカメ、取扱説明書、筆記用具
参加費　無料
※事前の申込みは不要です

福祉ひろば企画委員会主催

にこにこティータイム

「お茶のお話し」

堤治の縣さんからお茶のお話しをお聞きし、お茶の飲み比べをしましょう

日　時　９月２９日（火)１４：００から
場　所　Mウイング４階　福祉ひろば
参加費　お一人１００円
（緑茶＆お菓子付）
※事前の申込みは不要です

保健師います

生きがい講座

福祉ひろば企画委員会主催

「初めての囲碁」

碁を覚えてみたい方
ぜひお越しください。

日　時　９月３日、１７日(木)１０：００から
場　所　Mウイング４階　福祉ひろば
講　師　坂本明由さん
持ち物　なし
参加費　無料　※事前の申込みは不要です

「エンディングノートを書いてみよう」

福祉ひろば企画委員会主催

ご自身が希望していること、家族に伝えたいことなど、元気なうちに気軽に書いてみましょう。

日　時　９月２５日(金)１０：００から
場　所　Mウイング４階　福祉ひろば
講　師　市社協職員
持ち物　筆記用具
参加費　無料　定員　１５名（地区住民優先）
１８日(金)までに、ひろばへ申込みください。

料理学習講座

公民館・食生活改善推進協議会共催

「食生活改善栄養指導教室」

具だくさんミートローフ・切干大根の酢の物
きのこの味噌汁・ゴマ入り牛乳かん

日　時　９月２８日(月)１０：００から
場　所　Mウイング４階　料理実習室
講　師　栄養士、食生活改善推進員さん
持ち物　エプロン・てぬぐい・三角巾
参加費　無料　定員　１５名(地区住民優先)
１８日(金)までに公民館へ申込みください。

お申込み・お問合せは　第一地区公民館（電話：３２－１５５０）　第一地区福祉ひろば（電話：３９－１１７３）　までどうぞ。